社会福祉法人光友会　Light Friend Association

希望通信

きぼうつうしん

3月号

編集・発行　湘南希望の郷
〒252-0825 藤沢市獺郷 1003
TEL0466-48-4500

Index

■節分の豆まき …… P1
■希望の郷に入居しました …… P2
■せせらぎ会・家族部会 …… P3
■行事予定・編集後記 …… P4

鬼の面をつくろう

プログラムの時間に鬼の面を作りました。鬼の顔は赤いのがいいのかな？それとも青？角は何本とか牙はどうだっけとか、ややがやしながら作ったのですが、出来栄えはいかに！おっかない鬼はできたでしょうか。

豆を買いました

歳の数だけ豆を食べる習慣が有りますね。「私は１８個」なんて言っている人がいましたよ。ホントかな？

豆をまいたら、実は後の掃除が大変！誰かが間違えて口にしたら・・と思うと、急いでお片付けですね。なので、来年からは、袋入りにしましょうかとの意見がでています。

節分

立春は暦が春に変わる日です。春は一年の始まりを表して旧暦では正月のような扱いをされていました。立春の前日が節分です。新しい年になる前には鬼がやって来て悪さをするから、その鬼をやっつけるために「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきをする習慣ができたようです。希望の郷でも、毎年豆まきをします。鬼の面を付けた職員さんを追いかけては豆をまいて、大笑いしながらの行事です。そんな笑顔あふれる春のひとときをご案内しましょう。

1月30日 さて本番

鬼に扮した職員さん、とってもお面が似合っていますね。今年は実習生も鬼役で参戦です。まず、皆で円陣を作り、鬼を取り囲みます。豆の入ったお手玉を鬼めがけて一斉に投げつけます。結構力が入った速球もあり、「ひぇー痛いよぉぉぉ・・」と本気で叫んでいることもありそうですが、鬼の悲鳴に皆はニコニコで、追撃を止めません。だんだんシオシオになって来た鬼たちに最後、施設長が豆をとり、「鬼は外、福は内」ととどめを刺しました。

今年もみんなが鬼にも負けず健やかに過ごせるといいですね。鬼役さんお疲れ様でした。

希望の郷に入居しました

東　節子

昨年の３月に希望の郷に息子の直和が入居してまもなく１年になります。以前から短期入所を時々利用していたので、スタッフの方達と少し面識が有り、入居への不安感はあまりありませんでした。

息子は音楽が大好きです。小学生の頃にも音楽療法で先生のピアノに合わせて、好きな打楽器を鳴らしたり、リズムに合わせて身体を動かしたりと、たくさんチャレンジしてきましたが、ここ希望の郷でも音楽療法も取り入れているし、音楽に触れることが多いと聞いたので、その点も大きな安心感の一つになりました。

また、音楽だけでなく、いろいろなプログラムや行事もあったりで、楽しみが増えているようです。昨年のクリスマス会では、施設長似のサンタクロースからプレゼントをもらってご機嫌でしたし、年明けのお茶会でも学校時代に慣れ親しんでいた大好きな抹茶を振舞ってもらい、これもうれしかったようです。

先日のチャリティコンサートにも参加しましたが、山本リンダさんの曲を予習して、しっかり覚えていったところ、当日はご本人に握手もしてもらう事が出来、かなりご満悦でした。

お菓子の日もとても楽しみにしています。なにしろ、お散歩・ドライブ・美味しいものを食べること、そして笑点の大喜利が大好きな子なので、ご理解いただき応援をお願いしたいと願っています。親子ともども未熟者ですが、今後ともよろしくお願いいたします。

イキイキチャレンジ発表大会

理療担当　野池　由美子

毎年恒例のこの発表大会ですが、今年の湘南希望の郷のテーマは、「腰痛ゼロへの取り組み」です。5 月からスケジュールを練って、常勤・非常勤すべての職員を対象とした腰痛に関するアンケートの実施から始まり、その集計結果、多くの人が腰痛を抱えながら業務にあたっていることがわかりました。

こういったアンケートの実施報告を含め、職員トイレに動作方法のワンポイントアドバイスの啓発ポスターを貼ったこと、腰痛経験のない人を対象に 10 分程度の体操を 2 か月間、週に 1 回機能訓練室で行っていただいたことなどを 15 枚ほどのスライドにまとめて10分間で発表しました。

欲張りになって、できるだけ沢山のことを伝えたいと思いましたが、発表内容の大切なことに優先順位をつけることや、言いたいことと聞きたいことは違うかも、などといろいろ考えさせられて、自分にとっても、深く考える良い機会となりました。半年間の活動を大勢の人に 10 分間で説明しようとすると、大分シンプルなものになりましたが、皆さん頷きながら、メモを取ったりと真剣に聞いてくださいました。

絵を見ながら体操

今後は、職員の皆さんが、介助される人の力をうまく使えるような体の使い方を考えられるようになり、体に負担のかからない動作方法ができて、少しでも腰痛が軽減できたらいいなと思います。

せせらぎ会だより

東風吹かば匂いおこせよ梅の花
主なしとて春をわするな(菅原道真)

弥生三月、いよいよ早春の陽を浴びて、つぎつぎに咲きほこる春の花々。寒中、中庭で凛と咲いていた水仙が、今は、お役御免とばかりに三本桜の足元で静かに佇んでいます。代わりに、かどの沈丁花が、そこはかとない甘い香りを漂わせ始めました。

仰げば尊し、門出を祝う桜も、月に符号を合わせるかの様に花芽をふくらませています。一方、来たる３月11日は、東日本大震災から８年の歳月をきざみます。来年には復興五輪開催を控えるなか、現在も行方不明者(数千人)の捜索が続けられています。被災地をふくめた国土の復興はまだまだ道半ばである。

また原発事故の汚染地域のコミュニティーは、明確な復旧工事の道程も見えない中、集団で故郷を追われ筆舌に尽くしがたい避難生活を強いられている。被災住人の安住の地に、真の春の訪れは未だに遠い。 世は、洪水のように千変万化する情報社会。華々しいニュースの影に震災の記憶と教訓が忘れ去られる危惧をいだくのは老婆心でしょうか。

あの日あの時、入浴中のひかり湯で遭遇した地震は、今まで経験したことの無い激しい揺れと、湯船がバチャバチャと波打つ異様な恐怖。あの光景は、８年たった今もありありと脳裏に焼き付いています。「天災は忘れた頃にやって来る」。とは、昔から言い習わされた言葉です。実に人間の心理を的確についた忠言です。再び、いつ起きてもおかしくない災害に備える、第一歩の戒めは、この言葉の復唱かも知れません。

皆様、冬から春への季節の変わり目は、不順な天候が続きます。くれぐれも御自愛ください。

文責.自治会(K.I)

湘南希望の郷　家族部会の皆さまへ

家族部会　　眞鍋　直規

2/28の推進協主催の2018年度研修会『成年後見制度勉強会』は、如何でしたでしょうか。これを皮切りにいろいろな研修を企画していただけるよう、家族部会からもお願いして行きましょう。

ライフ湘南の庭に咲くトサミズキの可憐な花。今年も咲いているでしょうか。3月4日、今年度最後の家族部会定例会をライフ湘南で開催しますので、是非ご参加ください。来年度の活動計画を皆さんで考えたいと思います。

また、前後しますが、湘南希望の郷では3月3日（日)、エンジェルスコンサートを企画していただいています。住人の皆さんの笑顔、そして住人の皆さんに楽しんでもらおうとしている職員の皆さんの顔、ちょっと覗いてみませんか。

<3月・4月行事予定>

◆3月3日（日）14:00?～　エンジェルスコンサート　湘南希望の郷食堂

◇3月4日（月）10:30～12:00　家族部会定例会　ライフ湘南

今年度最後の定例会。来年度役員候補決定、活動計画の策定など。

◇4月9日（月）11:00～12:30　引地川親水公園にてお花見と懇親会（会費1,000円)。

雨天時は13:00よりライフ湘南で懇親会。申込締切3/29。

希望の郷のそっくりさん

入居者の方も間違えてしまうことがあるというそっくりさん。職員の田中雅典さんと大久保真さんは、もうずーっとスキンヘッドです。頭の形が似ているのかな?手入れも念入りに、ローションにもそれぞれこだわりがあるそう!いつもニコニコもそっくりです。

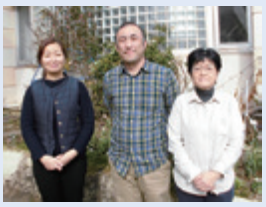
アロマの時間

昨年の１０月よりアロマボランティアさん４名の方達がほぼ毎月訪問下さって今回で４回目になります。一人一人の手に、ラベンダー・オレンジ・ミントの入ったアロマオイルを塗って、優しくマッサージを施してくれます。リンパ液の流れを良くしてあげると、関節に溜まっている老廃物が排出され、健康増進に役立ち風邪もひきにくくなると教えてくれました。とても良い香りの中、かわりばんこにしてもらうと、みんなリラックスした満足顔でじっとしています。

こんな素敵な体験は、優雅な癒しの時間をプレゼントしていただいているようで、次回もとても楽しみになってしまいます。

サンライズ事務所移転

藤沢サンライズの事務所が希望の郷事務所のお隣へ引っ越ししてきました。希望の郷１階の中央（三つ目の扉）の事務所です。村井部長はじめ２名の職員さんがいらっしゃいます。宜しくお願いします。



◆3月の予定◆

健康課より

藤沢病院　石井Dr.来診
7日(木)

厚誠会歯科検診
5日(火)　12日(火)
19日(火)　26日(火)

御所見病院　安田Dr.来診
13日(水)　27日(水)

行事

エンジェルスコンサート	3日(日)
縁側マジックショー	4日(月)
ぱっする杯	9日(土)
ボッチャ藤沢大会	10日(日)

横浜県民センターに入居者の作品展示
(13日入居者見学会)
11日(月)～13日(水)

郷づくり委員会　26日(火)10:30～

編集後記

今月の希望通信はいかがだったでしょうか。毎回どんな内容にして、誰に原稿をお願いして・・・。気が付くとあっという間に締切、そして皆さんのお手元にお届けする日になります。原稿の依頼には、躊躇する方もありますが、それでも、どの方も最終的には、了承をいただけるので助かります。特に、行事を担当しているアクティビティー担当の皆さんには、本当にお世話になっています。今回は、ご入居者のご家族にもお願いをしました。快くお引き受けいただき、ありがとうございました。来月は、あなたにお願いするかもしれません。よろしくお願いいたします。(Y･N)

障害者スポーツ大会ボランティア募集

４月２８日（日）、神奈川県障害者スポーツ大会が、茅ケ崎市の柳島スポーツ公園総合競技場にて開催されます。当日参加される入居者さんのお手伝いをしていただける方を募集しています。

詳細については、アクティビティ担当山本・山崎までご連絡ください。